



DR. ANKUR MITTAL

MBBS, MS (ORTHO) DIP. SPORTS MED. (USA)
FASM FIJR (UK) SICOT FELLOW (BELGIUM)
CONSULTANT ORTHOPAEDIC SURGEON



www.drankurmittal.com

drankurmittal27@gmail.com

+91 8295358819

Back Exercises कमर का व्यायाम

पेल्विक टिल्ट एक्सरसाइज:-

- पीठ के बल लेट जायें। घुटनों को मोड़ लें, पैरों को ज़मीन पर टिका दें। हाथों को शरीर से सटाकर रखें।
- कमर का कुछ हिस्सा ज़मीन से लगा दें (कूल्हें ऊपर की ओर उठाकर)।
- 10 से 15 सेकेंड तक ऐसे ही रहें, धीरे-धीरे इस समय को 60 सेकेंड तक बढ़ायें।



प्रोन लंबर एक्सटेंशन:-

आपकी कमर के निचले हिस्से में खिंचवा लाने के लिए

- पेट के बल लेट जायें, सर की सीध में अपने दोनों हाथ ज़मीन पर टिकायें।
- धीरे-धीरे अपने कमर से ऊपर के हिस्से को ज़मीन से ऊपर उठायें, हाथों को सीध करते जायें। लेकिन कूल्हों को ज़मीन से टिकायें रखें, 10 सेकेंड तक इसी स्थिति में रहें,
- हाथों को ढीला छोड़कर, ज़मीन पर पहले वाली स्थिति में आ जायें।



ऑल्टरनेट लैग एक्सटेंशन:-

- पेट के बल लेटकर, अपने हाथों को मोड़कर, ठोड़ी को नीचे रख लें।
- अब धीरे से अपना एक पैर ऊपर उठायें, बहुत ज़्यादा नहीं, इसे मोड़े नहीं, अपना पेट वाला हिस्सा ज़मीन पर सीध रखें, अब पैर धीरे-धीरे नीचे लायें। दूसरे पैर से भी ऐसा करें।



खड़ी स्थिति में हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेचिंग:-

- बाया पैर मेज़/कुर्सी पर रखकर, दाएं पैर पर खड़े हो जायें।
- धीरे-धीरे बाएं पैर को मोड़ते हुए हॅमस्ट्रिंग (घुटने के पीछे की नस) में खिंचवा पैदा करें।
- 30 से 45 सेकेण्ड इसी स्थिति में रहें।
- अब दूसरे पैर से भी ऐसा ही करें।



ऑल्टरनेट आर्म-लैग एक्सटेंशन एक्सरसाइज:-

- हाथों और घुटनों को जमीन पर रखकर, चेहरा जमीन की सीध में रखें, बाया हाथ और बाया पैर ऊपर उठाए, कमर को सीध रखें।
- 10 सेकेण्ड तक इसी स्थिति में रहें, अब दाया हाथ और दाया पैर ऊपर उठाये कमर को सीधा रखें।
- 10 सेकेण्ड तक इसी स्थिति में रहें।



स्वस्थ पीठ के लिए क्या सही है और क्या गलत है

